TALLER: CONTROL EMOCIONAL

AUTOCONTROL - LUIS UTRILLA DEL CASTILLO

OBJETIVOS

Autocontrol: Habilidad transversal como la capacidad para mantener la calma ante situaciones difíciles o conflictivas, donde se experimenta una alta carga de estrés y ante las cuales se tiende a responder con agresividad o rechazo. Implica manejar efectivamente el estrés y aquellas emociones negativas que pueden derivar en conflictos personales o interpersonales.

TEMARIO

1. LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
   Las habilidades de la Inteligencia Emocional

- Inteligencia y emociones
- Las inteligencias múltiples
- La inteligencia intrapersonal y la interpersonal
- Tipos de emociones
- Las emociones básicas
- Funciones de las emociones
- Competencias y habilidades de la inteligencia emocional
- Las 7 "S" de la persona competitiva y feliz
- Las emociones negativas y su impacto
- Emociones positivas, emociones negativas
- Conocer y gestionar las emociones": Visualización de un documental sobre la importancia de las emociones en la toma de decisiones y posterior debate. Su pretensión es identificar soluciones para la gestión de emociones negativas
- Dinámica sobre las sensaciones que se tienen si las personas expresan sus emociones sin ser de forma asertiva

TEMARIO

Contenidos prácticos:

- “Emociones positivas, emociones negativas”: Conocer las emociones que más habitualmente se manifiestan en nuestra vida.
- “Conocer y gestionar las emociones”: Visualización de un documental sobre la importancia de las emociones en la toma de decisiones y posterior debate. Su pretensión es identificar soluciones para la gestión de emociones negativas
- Dinámica sobre las sensaciones que se tienen si las personas expresan sus emociones sin ser de forma asertiva

TEMARIO

2. LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO.

- ¿Qué es el autocontrol?
- Qué ocurre en nosotros y los demás cuando no hay autocontrol
- Por qué es necesario auto controlarse
- Las personas con autocontrol
- La gestión de las emociones negativas
- La relación entre Pensamiento-Emoción-Conducta
- Ira: emoción negativa por excelencia
- La ira como carencia de amor
- Escalera de la ira
- El miedo y las necesidades básicas
- La gestión de los miedos personales como limitadores.

TEMARIO

Contenidos prácticos:

- “Controlando los impulsos”: Identificar como en una situación basada en la ira o en el odio, o emociones negativas en general, es necesario tomar conciencia de la respuesta impulsiva
- Párate y Piensa: Ejercitarse en la técnica de la Parada de Pensamiento, interrumpiendo el auto dialogo interno negativo que genera emociones desagradables
- Las gafas de otro: Mediante la lectura de una historia, tratar de expresar una emoción de diferentes maneras siendo esta entendida de forma diferente.

TEMARIO

3. ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN

- Las técnicas de relajación como des estresantes y controladores de la impulsividad
- Los requisitos para relajarse
- La posición para la relajación
- La relajación progresiva de Jacobson
- Entrenamiento en respiración
- Entrenamiento en visualización
- Entrenamiento en parada y cambio de pensamiento
- Toma de conciencia del propio cuerpo
- El Mindfulness como estrategia para afrontar el estrés

TEMARIO

Contenidos prácticos:

- “Respirando mejor”: Los asistentes practicaran técnicas de respiración para mejorar el impacto de las emociones negativas físicamente
- “Relajación por visualización”: Realización dela practica de relajación por visualización
  "Parada de pensamiento": Realización de la practica de parada de pensamiento de Ellis.
- Aplicación de ejercicios de Mindfulness: Ejercicios para concentrarse en el aquí y en ahora, identificación de sensaciones y ejercicios de atención plena.

TEMARIO

4. RESOLVIENDO CONFLICTOS EN POSITIVO

- Cómo entendemos los conflictos interpersonales e intrapersonales
- Las actitudes ante el conflicto
- El conflicto como crisis : la explosión
- El conflicto como proceso inherente a la vida y al crecimiento
- Perspectiva negativa ante los conflictos
- Perspectiva positiva ante los conflictos

TEMARIO

Contenidos prácticos:

- “Aprendemos del conflicto”: Aplicación de técnicas para resolver conflictos en positivo, a través del cambio de perspectiva y buscando lado positivo de acontecimientos negativos o conflictos.
- "Escríbeme una carta": Practica en la que los alumnos describirán sus sentimientos ante un conflicto interpersonal, analizando de qué manera se podría haber solucionado.
- "Tiempo para compartir": Dinámica para que las personas expresen rasgos positivos de los demás.

METODOLOGÍA Y FORMACIÓN

- Formación Presencial
- Duración: 8horas
- 2 Sesiones/ sesiones de 4 horas de duración
- Asistentes 8-12 personas

Profesor:

Luis Utrilla del Castillo